

Rohkost-Salat mit Bulgur und Hummus

Für den Salat:

200 g Bulgur	400 ml Gemüsebrühe	0,5 kleiner Blumenkohl
0,5 Brokkoli	1 rote Spitzpaprikaschote	1 orange Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
200 g Rotkohl	5 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL Salz	0,5 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Pfeffer	Basilikumblätter	

Für den Hummus:

400 g Kichererbsen (Abtropf)	1 kleine, weiße Zwiebel	1 Zitrone, entsaftet
0,5 TL Salz		

Für den Salat den Bulgur in einem feinen Sieb mit kaltem Wasser abspülen, dann in einem Topf mit der Gemüsebrühe aufkochen und bei niedriger Hitze 10 Minuten weich garen, dabei regelmäßig durchrühren und überprüfen, dass er nicht am Topfboden ansetzt. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Tipp: Bei Verwendung von Instant-Bulgur diesen nach Packungsanleitung einfach mit heißer Gemüsebrühe übergießen und einige Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und grob hacken, dabei die Stängel ruhig mitverwenden. Beide Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Röllchen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen.

Die Zwiebel in Ringe, den Knoblauch in feine Würfel schneiden.

Die äußeren Blätter vom Rotkohl entfernen, den Kohl in feine Streifen schneiden und in eine große Salatschüssel geben. Den weich gegarten Bulgur kurz ausdampfen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel umfüllen und durchrühren.

Beiseitestellen.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer bis starker Hitze anbraten, bis er nussig zu duften beginnt. Brokkoli, Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauch mit weiteren 12 EL Olivenöl dazugeben und 23 Minuten mitbraten. Das Gemüse mit Tomatenmark, Kreuzkümmel und Salz würzen und zur Bulgur-Rotkohl-Mischung in die Schüssel umfüllen. Alles sorgfältig vermischen, dabei die Zwiebelringe unterheben. Mit mehr Olivenöl nach Belieben sowie Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus die Kichererbsen in ein feines Sieb abgießen, dabei das Kichererbsenwasser auffangen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Kichererbsen in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine mit 34 EL Kichererbsenwasser und der Hälfte des Zitronensafts und dem Salz cremig pürieren. Das Hummus mit mehr Zitronensaft und Salz nach Belieben abschmecken.

Den Salat noch einmal durchrühren und mit dem Hummus in einer separaten Schüssel servieren. Alternativ auf Tellern jeweils einen großen Klecks Hummus zu einer geschwungenen Linie ausstreichen und den Rohkostsalat daneben aufhäufen. Mit Basilikumblättern garnieren.

Frank Rosin am 21. Oktober 2022